യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 5✓
(ഉപശമപ്രകരണമ്)/സർഗം92✓

ശ്രീരാമ ഉവാച .

ഏതാനി താനി+ പ്രോ+ക്തതാനി+ ത്വയാ ബീജാനി മാനദ .
കതമസ്യ+ പ്രയോ-ഗേണ ശീഘ്രംൻ തത്/പ്രാ+പ്യതേ പദമ് .. 1

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

ഏതേഷാംൻ ദുഃഖ-ബീജാനാം പ്രോക്തംയ് യ+ദ്യ+ന്മയോ+ത്തരമ് .
തസ്യ തസ്യ+ പ്രയോഗേണ/ ശീ+ഘ്രമാ-സാ+ദ്യതേ പദമ് .. 2

സത്താ-സാമാ+ന്യ/കോടി+സ്ഥേ+ ദ്രാഗി+ത്യേവ പദേ യദി .
പൗരുഷേണ+ പ്രയ+ത്നേന ബലാത്-സംൻ-ത്യജ്യ വാസനാമ് .. 3

സ്ഥിതിം/ ബധ്നാസി ത+ത്ത്വ+ജ്ഞ+ ക്ഷണമ+പ്യ+ക്ഷ-യാ+ത്മികാമ് .
ക്ഷണേ്വ+സ്മി+ന്നേവ തത്-സാധു പദ-മാസാ-ദയ+സ്യലമ് .. 4

സത്താ-സാമാ+ന്യ-രൂപേ വാ/ കരോഷി+ സ്ഥിതി/മങ്ഗ ചേത് .
തത്കി-ഞ്ചി-ദധികേ-നേഹ യ+ത്നേ-നാപ്/നോഷി തത്/പദമ് .. 5

സംവിത്-ത+ത്ത്വേ കൃത+ധ്യാനോ യദി തിഷ്ഠസി ചാനഘ .
ത+ദ്യത്-നേ/നാധി-കേനോ+ച്ചൈ/രാസാ-ദയസി തത്പദമ് .. 6

സംവ്-വേ+ദ്യേ കേവലേ+ ധ്യാനംൻ ന സംഭവതി രാഘവ .
സർവത്ര സംഭവാ-ദ+സ്യാഃസ് സംവി+ത്തേ/രേവ സർവദാ .. 7

യ+ച്ചിന്ത-യസി യ+ദ്യാസി യ+ത്തിഷ്ഠസി കരോഷി ച .
ത+ത്ര ത+ത്ര+ സ്ഥിതാ സംവിത്-സംവി-ദേവ തദേവ സാ .. 8

വാസനാ-സംപരി+ത്യാഗേ യദി യ+ത്നംങ് കരോഷി ച .
ത+ത്തേ ശിഥി-ലതാംയ് യാന്തി സർവാധി+വ്യാധയഃഹ ക്ഷണാത് .. 9

പൂർവേ+ഭ്യസ്തു+ പ്രയത്-നേ+ഭ്യോ വിഷ-മോ്യം ഹി സംസ്മൃതഃ .
ദുഃസ്-സാ+ധ്യോ വാസനാ-ത്യാഗഃസ് സുമേരൂ+ന്മൂലനാ-ദപി .. 10

യാവ+ദ്വിലീനംൻ-ന മനോ/ ന താവ+ദ്വാസനാ+ക്ഷയഃ .
ന+ ക്ഷീണാ വാസനാ യാവ+ച്ചിത്തംൻ താവന്ന ശാമ്യതി .. 11

യാവ+ന്ന ത+ത്ത്വ-വി+ജ്ഞാനംൻ താവ+ച്ചിത്ത-ശമഃഖ് കുതഃ .
യാവ+ന്ന ചിത്തോ/പശമോ/ ന താവ+ത്ത+ത്ത്വ-വേദനമ് .. 12

യാവ+ന്ന വാസനാ-നാശസ്/താവ+ത്ത+ത്ത്വാ-ഗമഃഖ് കുതഃ .
യാവ+ന്ന ത+ത്ത്വ/സംപ്രാപ്തിർ/ന-താവ+ദ്വാസനാ+ക്ഷയഃ .. 13

ത+ത്ത്വ+ജ്ഞാനം മനോ-നാശോ വാസനാ+ക്ഷയ ഏവ ച .
മിഥഃഖ് കാരണതാംങ്ങ് ഗത്വാ/ദുഃസ്/സാ+ധ്യാനി+ സ്ഥിതാ+ന്യതഃ .. 14

തസ്മാ+ദ്രാഘവ യ+ത്നേന/ പൗരുഷേണ വിവേകിനാ .
ഭോഗേ+ച്ഛാംൻ ദൂരതസ്/ത്യ+ക്ത്വാ+ ത്രയമേതത്-സമാ+ശ്ര/യേത് .. 15

സർവഥാ തേ സമംയ് യാവൻ-ന+സ്വ+ഭ്യസ്താ മുഹുർ-മുഹുഃ .
താവ+ന്ന പദസം/പ്രാപ്തിർ/ഭവ+ത്യപി സമാ-ശതൈഃ .. 16

വാസനാ+ക്ഷയ-വി+ജ്ഞാന/മനോ-നാശാ മഹാമതേ .
സമകാലംഞ്ങ് ചിരാ+ഭ്യസ്താ ഭവന്തി ഫലദാ മുനേ .. 17

ഏകൈ-കശോ നിഷേ+വ്യ+ന്തേ യ+ദ്യേതേ ചിരമ+പ്യലമ് .
തന്ന സിദ്ധിം പ്രയ+ച്ഛന്തി മ+ന്ത്രാഃസ്/ സംങ്ങ്-കീലിതാ ഇവ .. 18

ചിര-കാലോപ-രചിതാ അ+പ്യേതേ സുധി-യാപി ച .
ഏകശഃഫ് പരമ+ഭ്യേതുംൻ നശ+ക്താഃസ് സൈനികാ ഇവ .. 19

സമ-മു+ദ്യോഗ-മാനീതാഃസ് സന്ത ഏതേ ഹി ധീമതാ .
സംസാ-രാബ്ധിംൻ നികൃ+ന്ത+ന്തി ജലാ+ന്യ+ദ്രി-തടാനിവ .. 20

വാസനാ+ക്ഷയ-വിജ്ഞാന/മനോ-നാശാഃഫ് പ്രയ+ത്നതഃ .
സമം/ സേവ്യാസ്/തവ ചിരംൻ തേന താത-ന ലി+പ്യസേ .. 21

ത്രിഭിരേ-തൈശ്-ചിരാ+ഭ്യസ്-തൈർ/ഹൃദയ+ഗ്ര+ന്ഥയോ ദൃഢാഃ .
നിഃശ്-ശേഷമേവ+ ത്രു+ട്യ+ന്തി വിസ+ച്ഛേദാദ്/ഗുണാ ഇവ .. 22

ജ+ന്മാ-ന്തര/ശതാ+ഭ്യസ്താ രാമ സംസാര-സംസ്ഥിതിഃ .
സാചിരാ+ഭ്യാസ-യോഗേന വിനാന+ ക്ഷീയതേ+ ക്വചിത് .. 23

ഗച്ഛൻ-ശൃണ്വൻ/സ്പൃശഞ്-ജിഘ്രംസ്/
തിഷ്ഠഞ്-ജേ+ഗ്രഥ്-സ്വപംസ്/തഥാ .
ശ്രേയസേ പരമാ-യാസ്യ+ ത്രയ+സ്യാ+ഭ്യാസ-വാൻ-ഭവ .. 24

വാസനാ-സംപരി+ത്യാഗ/സമം പ്രാണ-നിരോ-ധനമ് .
വിദുസ്-തത്ത്വ-വിദസ്-തസ്മാത്-തദാ+പ്യേവം സമാ-ഹരേത് .. 25

വാസനാ-സംപരി+ത്യാഗാ/+ച്ചിത്തംങ്ങ് ഗച്ഛ+ത്യചി+ത്ത-താമ് .
പ്രാണ+സ്പന്ദ-നിരോ-ധാച്ച യഥേ+ച്ഛസി തഥാ കുരു .. 26

പ്രാണായാമ-ചിരാ+ഭ്യാസൈർ-യു+ക്ത്യാ-ച ഗുരു-ദത്തയാ .
ആസനാ-ശന-യോഗേന+ പ്രാണ+സ്പന്ദോ നിരു+ദ്ധ്യതേ .. 27

യഥാ-ഭൂതാർഥ/ദർശിത്വാ+ദ്വാസ-നാന+ പ്രവർതതേ .
ആദാവന്തേ ച വസ്തൂനാ-മവി-സംവ്-വാദി യത്-സ്ഥിതമ് .. 28

രൂപംൻ ത+ദ്ദർശനംഞ്. ജ്ഞാനംങ് ക്ഷീയതേ തേന വാസനാ .
നിഃസ്/സങ്ഗ+വ്യവഹാരി+ത്വാദ്/ഭവ-ഭാവന-വർജ-നാത് .. 29

ശരീര-നാശ-ദർശിത്വാ+ദ്വാസ-നാന+ പ്രവർതതേ .
വാസനാ-വിഭവേ നഷ്ടേ ന ചിത്തം സംപ്ര-വർതതേ .. 30

സംശാ+ന്തേ പവന+സ്പന്ദേ യഥാ പാംസുർ/നഭ+സ്തലേ .
യഃഫ് പ്രാണ-പവന+സ്പന്ദ+ശ്ചിത്ത+സ്പന്ദഃസ് സ ഏവ ഹി .. 31

തസ്മാജ്-ജഗതി ജായ+ന്തേ പാംസ-വോ്വ-കരാ-ദിവ .
പ്രാണ+സ്പന്ദ-ജയേ യ+ത്നഃഖ് കർത+വ്യോ ധീമതോ+ച്ചകൈഃ .. 32

ഉപ-വി+ശ്യോപ-വി+ശ്യൈക/ചിത്ത-കേന മുഹുർ-മുഹുഃ .
അഥ-വൈനംങ് ക്രമംൻ ത്യ+ക്ത്വാ ചിത്താ+ക്രമണ-മേവ ചേത് .. 33

രോചതേ തത്ത-ദാപ്നോഷി കാലേന ബഹുനാ പദമ് .
ന+ശക്യതേ മനോ ജേതുംവ് വിനാ യുക്തിമ-നിന്ദി-താമ് .. 34

അ+ങ്കുശേന വിനാ മത്തംയ് യഥാ ദുഷ്ടം മതങ്/ഗജമ് .
അധ്യാ+ത്മ/വി+ദ്യാധി-ഗമഃസ് സാധു-സങ്ഗമ ഏവ ച .. 35

വാസനാ-സംപരി+ത്യാഗഃഫ് പ്രാണ+സ്പന്ദ-നിരോ-ധനമ് .
ഏതാ+സ്താ യുക്തയഃഫ് പുഷ്ടാഃസ്/ സന്തി ചിത്ത-ജയേ കില .. 36

യാഭിസ്/തജ്-ജീയതേ+ ക്ഷിപ്രംൻ ധാരാ/ഭിരിവ ഭൂരജഃ .
സതീഷു യുക്തി+ഷ്വേതാസു ഹഠാ+ന്നിയമ-യ+ന്തി യേ .. 37

ചേതസ്തേ ദീപ-മു+ത്സൃജ്യ വിനിഘ്/നന്തി തമോ്ഗ+ഞ്ജനൈഃ .
വിമൂഢാഃഖ് കർതു-മു+ദ്യു+ക്താ/ യേ ഹഠാ+ച്ചേതസോ ജയമ് .. 38

തേ നിബധ്/ന+ന്തി നാഗേ+ന്ദ്ര/മു+ന്മത്തം ബിസ-തന്തുഭിഃ .
ചിത്തംഞ് ചിത്തസ്യ വാ്ദൂരം സംസ്ഥി-തംസ്വ-ശരീരകമ് .. 39

സാധയ+ന്തി സമു+ത്സൃജ്യ/ യു+ക്തിംയ് യേ താൻ-ഹഠാ-ന്വിദുഃ .
ഭയാദ്/ഭയ-മുപായാന്തി+ ക്ലേശാത്/ക്ലേശംവ് വ്രജന്തി തേ .. 40

നിർ-ധൃതിംൻ നാധി-ഗച്ഛന്തി ദുർഭഗാ ഇവ ജ+ന്തവഃ .
ഭ്രമന്തി ഗിരി-കൂടേഷു ഫല-പല്ലവ-ഭോജനാഃ .. 41

മുഗ്ധ-മുഗ്ധ-ധിയോ ഭീതാ വരാകാ ഹരിണാ ഇവ .
മതിരാ-ലൂന-ശീർണാങ്/ഗീ തദീയാ പേലവാങ്/ഗികാ .. 42

ന+ക്വ-ചി+ദ്യാതി വിശ്വാസം മൃഗീ+ ഗ്രാമ-ഗതാ യഥാ .
ക+ല്ലോല/കലിതംഞ്ച് ചേതസ്/തേഷാംഞ്ച്. ജല ഇവാ്ഹിതേ .. 43

പ്രോ+ഹ്യതേ+ പ്രപത+ദ്ദൂരംൻ തൃണംങ്ങ് ഗിരി-നദീ+ഷ്വിവ .
കാലംയ് യജ്ഞ-തപോ-ദാന/തീർഥ-ദേവാർചന+ഭ്രമൈഃ .. 44

ചിരമാധി-ശതോ-പേതാഃഹ ക്ഷപയന്തി മൃഗാ ഇവ .
ആത്മ-ത+ത്ത്വംവ് വിധി-വശാത്/കദാചിത്/കേചി-ദേവ തേ .. 45

ദുഃഖ-ദോഷ-ശതാ-ദഗ്ധാ വിദ+ന്തി ന വിദന്തി വാ .
ആഗമാ-പായിനോ്നിത്യാ/ നരക+സ്വർഗ-മാനുഷൈഃ .. 46

പാതോത്-പാത-കരാ-കാരാഃഹ ക്ഷീയന്തേ കന്ദുകാ ഇവ .
ഇതോ ഗ+ച്ഛ+ന്തി നരകംൻ തതഃസ് സ്വർഗ-മിഹൈ-വ ച .. 47

ആവൃത്തി-ഭിർ/നിവർ-ത+ന്തേ സരസീവ തരങ്ഗ/കാഃ .
തസ്മാ+ച്ചൈതാം പരിത്യജ്യ ദുർ/ദൃഷ്ടിം രഘു-നന്ദന .. 48

ശുദ്ധാം സംവ്-വിദ-മാശ്രിത്യ വീത-രാഗഃസ് സ്ഥിരോ ഭവ .
ജ്ഞാനവാ-നേവ സുഖവാൻ/ജ്ഞാനവാ-നേവ ജീവതി .
ജ്ഞാനവാ-നേവ ബലവാംസ്/തസ്മാജ്-ജ്ഞാന-മയോ ഭവ .. 49

സംവേ+ദ്യ-വർജിത-മനുത്തമ-മാ+ദ്യ-മേകം
സംവിത്/പദംവ് വികലനംങ്ങ് കലയ+ന്മഹാ+ത്മൻ .
ഹൃ+ദ്യേവ തിഷ്ഠ കലനാ-രഹിതഃഖ് ക്രിയാംൻ തു
കുർവ+ന്ന-കർതൃ-പദ-മേ+ത്യ ശമോ-ദിത+ശ്രീഃ .. 50

ഇ+ത്യാർഷേ ശ്രീവാസിഷ്ഠ-മഹാരാമായണേ വാല്മീകീയേ മോക്ഷോ-പായേ-ഷൂപ-ശമ+പ്രകരണേ സംസൃതി-നിരാകരണ+ക്രമ-യോഗോപ-ദേശോ നാമ+ ദ്വിന-വതി തമഃസ് സർഗഃ 92
ഓം
CHECKED BY GURU P.R.IYER
12.11.2023